

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	2月22日(月)		2月23日(火)		2月24日(水)		2月25日(木)		2月26日(金)						
朝食	★ごはん120g 白菜と豚肉の煮びたし ジャガ芋の中華炒め 春菊のおひたし		★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 ツナと大豆の炒め煮 切干と挽肉のオイスター炒め		★ごはん120g 厚焼玉子 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		★ごはん120g 白身魚のしんじょう キャベツの土佐煮 菜の花としらすのおひたし		★ごはん120g オムレツ ブラウンソース 和風ポトフ 油揚げと菜の花の煮物						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	158kcal	351kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	138kcal	331kcal	エネルギー	186kcal	379kcal
	たんぱく質	5.5g	8.8g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	8.0g	11.3g	たんぱく質	9.9g	13.2g
	脂質	6.6g	7.1g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.8g	8.3g
	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	19.1g	61.0g
	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	722mg	723mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	昼食	★ごはん120g スペイン風オムレツ フロッコリー チキンアラビアンタ 野菜のごま和え		★ごはん120g カジキのアラ煮 鶏肉と野菜の中華炒め 五目春雨の酢の物		★ごはん120g チキンカレーのルー 人参しりしり 法蓮草とハムのマリネ		★ごはん120g 塩ダレポーク 法蓮草と豆腐の卵とじ キャベツのピーナツ和え		★ごはん120g タンドリーチキン フロッコリー 四色豆腐 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え					
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
エネルギー		229kcal	422kcal	エネルギー	244kcal	437kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	218kcal	411kcal
たんぱく質		13.1g	16.4g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	11.4g	11.9g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	15.2g	18.5g
脂質		12.3g	12.8g	脂質	7.2g	7.7g	脂質	11.4g	11.9g	脂質	15.0g	15.5g	脂質	11.1g	11.6g
炭水化物		17.3g	59.2g	炭水化物	29.0g	70.9g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	12.7g	54.6g	炭水化物	14.7g	56.6g
ナトリウム		778mg	779mg	ナトリウム	880mg	881mg	ナトリウム	933mg	934mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	735mg	736mg
食塩相当量		2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g					
		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g					
夕食	★ごはん120g 鮭の磯辺焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん120g チキンのおろしマトソース 白菜と厚揚げのとりみ煮 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー さつまいもと豚肉の揚煮 白菜のごま味噌和え		★ごはん120g 和風大豆ハンバーグ ケチャップ(小袋) アスパラ れんこんの五目炒め煮 カリフラワーのピクルス		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉とふきの炒め煮 えのきのきんぴら						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	270kcal	463kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	257kcal	450kcal	エネルギー	248kcal	441kcal
	たんぱく質	24.0g	27.3g	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	17.8g	21.1g
	脂質	13.4g	13.9g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	7.1g	7.6g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	12.8g	13.3g
	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	23.6g	65.5g	炭水化物	13.9g	55.8g
	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	753mg	754mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
		エネルギー	657kcal	1236kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	652kcal
たんぱく質		42.6g	52.5g	たんぱく質	43.5g	53.4g	たんぱく質	41.9g	51.8g	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	42.9g	52.8g
脂質		32.3g	33.8g	脂質	27.5g	29.0g	脂質	30.9g	32.4g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	31.7g	33.2g
炭水化物		47.4g	173.1g	炭水化物	58.0g	183.7g	炭水化物	46.7g	172.4g	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	47.7g	173.4g
ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	2086mg	2089mg	ナトリウム	2210mg	2213mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	859kcal	1438kcal
	たんぱく質	49.5g	59.4g	たんぱく質	51.2g	61.1g	たんぱく質	49.3g	59.2g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	49.0g	58.9g
	脂質	39.3g	40.8g	脂質	34.5g	36.0g	脂質	37.9g	39.4g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	38.8g	40.3g
	炭水化物	76.3g	202.0g	炭水化物	85.8g	211.5g	炭水化物	75.6g	201.3g	炭水化物	77.1g	202.8g	炭水化物	79.6g	205.3g
	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	2262mg	2265mg	ナトリウム	2223mg	2226mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	2284mg	2287mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

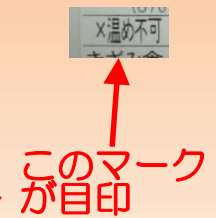


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。